

Le 10 raccomandazioni chiave per rafforzare la salute mentale durante la pandemia di coronavirus

Gestisci le informazioni con cura. Consulta fonti affidabili come il Robert Koch Institute o l'OMS per le informazioni. Ricorda che la situazione è dinamica e le informazioni si evolvono e cambiano. Interrompi il flusso d'informazioni regolarmente per staccare.

Mantieni le tue routine o sviluppane di nuove. Assicurati di avere una agenda giornaliera varia. Imposta orari fissi per mangiare e alzarti. Chiama i tuoi amici, fai una passeggiata o leggi un libro.

Mantieni contatti sociali. La comunicazione e la fiducia negli altri sono essenziali in tempi di crisi e sono particolarmente importanti. Per restare in contatto utilizza tutti i mezzi di networking, quali e-mail, videotelefonia o programmi di chat.

Accetta la complessità della situazione. Sviluppa un atteggiamento d'accettazione per la situazione attuale, per avere energia per altre aree su cui hai influenza. In questo modo puoi liberarti gradualmente dai pensieri stressanti.

Prenditi cura di te. Dormi a sufficienza, segui una dieta sana e fai esercizi. Evita strategie dannose per regolare le tue emozioni, come il consumo di alcol o altre sostanze.

Assumiti la tua responsabilità. Hai un'influenza significativa sui tuoi simili in tempi di crisi. Prenditi cura dei tuoi amici, familiari e soprattutto anziani. Offri supporto e aiutatevi a vicenda.

Riduci lo stress regolarmente. Usa lo sport o tecniche di rilassamento (mindfulness, rilassamento muscolare progressivo, ...) per ridurre lo stress e recuperare.

Sii aperto con i tuoi figli. Parla con i tuoi figli, rassicurali sul fatto che ci sei e ti stai prendendo cura di loro. Discuti i tuoi piani per le prossime settimane. Mantieni la calma e chiarisci le domande aperte.

Preparati per l'isolamento. Pensa a questo come un periodo in cui puoi modellare la tua giornata in modo autodeterminato. Usa il tempo per riflettere su te stesso. Assicurati di avere l'intrattenimento necessario attraverso libri, giochi o imparando cose nuove. Parla con il tuo partner o la tua famiglia su quel che è successo se dovessi litigarci.

Cerca un aiuto professionale per lo stress acuto. Se, ad esempio, il panico o la depressione diventano insostenibili, chiama la linea del paziente presso l'Associazione dei Medici dell'assicurazione sanitaria obbligatoria (116117) o il Servizio di Consulenza Telefonica (0800 - 111 0 111 o 0800 - 111 0 222). Se hai forti pensieri suicidari, contatta immediatamente il servizio di emergenza del tuo ospedale psichiatrico locale o i servizi di emergenza (112).